

Eine kleine Einführung in die Meditation



von Achim Wolf, Deutschland

FIGU Landesgruppe Deutschland e.V.
Postfach 1165
84519 Neuötting
Deutschland



© FIGU Landesgruppe Deutschland e.V.

Postfach 1165, 84519 Neuötting, <http://de.figu.org>

Einige Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist, wo nicht anders angegeben, lizenziert unter
www.figu.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ch/

**Die nicht-kommerzielle Verwendung ist daher ohne weitere Genehmigung
des Urhebers ausdrücklich erlaubt.**

Eine kleine Einführung in die Meditation

I. Wesentliche Aspekte wahrer Meditation

1. Was bedeutet der Begriff «Meditation»?

Der Begriff «Meditation» entspringt dem Urbegriff «MEDITATIA» und bedeutet «Versenkungs-Ergründung». Meditation heisst Versenkung (indisch «Samadhi»), bei der das Denkorgan durch konzentrierte, neutrale Betrachtung nicht mehr seiner selbst, sondern nur des gewählten Betrachtungsobjektes bewusst wird und mit ihm zusammenfließt. Bei Buddha (ca. 560 – 480 v. Chr.) ist dieses Zusammenfließen die letzte Stufe des 8-gliedrigen Pfades der Achtsamkeit. Die weltweit älteste, schriftlich überlieferte Aufzeichnung der Meditationslehre ist in Sanskrit verfasst und unter der sogenannten Satipatthāna-Meditation zu finden. In Indien ist Sanskrit die Sprache der Gelehrten wie bei uns das Lateinische.

2. Welche Ziele strebt der Mensch mit der Meditation an?

Eine Meditation bzw. Versenkungs-Ergründung bezieht sich auf die neutrale Ergründung des wahren inneren Selbst, auf die eigene Persönlichkeit sowie auf das Leben und alles Existente überhaupt, mit dem ja das eigene Bewusstsein in ständiger Beziehung steht. Der meditierende Mensch richtet sich darauf aus, die Inhalte seines Selbst zu finden (Selbstidentifikation) und zu erkennen (Selbsterkenntnis), so aber auch die Inhalte aller Dinge zu finden (Identifikation), die ergründet werden wollen oder müssen. Die Meditation ermöglicht das Erarbeiten von innerer Ruhe und Erholung, das Sammeln von neuen Kräften und Energien, das Erschaffen wahrer Liebe und Freiheit sowie Frieden, Harmonie, Freude, Glück und Ausgeglichenheit für den Meditierenden selbst. Meditation fördert aber auch die klare Wahrnehmung und das Erkennen der in der Meditation betrachteten Dinge. Daraus entstehen Wissen, Erfahrung und Erleben und letztendlich Weisheit. Weisheit ist nichts anderes als die relativ höchstmögliche Form des erfahrenen und erlebten Wissens auf einem bestimmten Gebiet. Die Meditation ist ein Kontakt mit dem wahrlichen inneren Selbst, mit der eigenen Persönlichkeit, dem eigenen Bewusstsein.

Im wahrheitlichen Grunde genommen stellt die Meditation einen Akt des Seins dar, ein absolutes und vollständiges Alleinsein mit sich selbst. Dies bedeutet für den Menschen einen Zustand, in dem er allen seinen Sinnen und seinem

Bewusstsein ganz spontan alle Fenster und Türen zu neuem Wissen und neuen Erkenntnissen öffnet. Leider fürchten sich davor viele Menschen, denn durch das Meditieren würden sie mit sich selbst konfrontiert werden und erkennen müssen, wer und was sie wahrheitlich sind.

3. Was wahre Meditation nicht ist

a) Eine reine Entspannungsübung

Auch wenn während der Meditation sehr tiefe Entspannungszustände erreicht werden können, kann die Meditation nicht auf eine reine, körperliche Entspannungsübung reduziert werden.

b) Religiöse Kulthandlung

Jede wahre Form der Meditation hat mit der Ausübung religiöser und kultreligiöser Handlungen oder mit sonstigen kultischen Ritualen nicht das Geringste zu tun. Meditation ist einzig und allein die Schule des klaren, unvoreingenommenen Beobachtens, das zur Erkennung der tatsächlichen Wirklichkeit führt.

c) Halluzinative Ekstase und Visualisierung

Viele Sekten, Religionen, Gurus und sogenannte «Erleuchtete» von eigenen Gnaden predigen wirres Zeug über die Art und Weise, wie Meditation vor sich zu gehen habe. Dabei verlangen sie von ihren Gläubigen zum Teil irrwitzige Praktiken, bei denen sich die Übenden z.B. laut kreischend oder die Köpfe wild hin und her werfend, in ekstatische Zustände versetzen. Damit sollen vermeintlich «göttliche» Erlebnisse oder erleuchtende Erfahrungen erzwungen werden. Dies alles hat mit wahrlicher Meditation in Wirklichkeit nicht das Geringste zu tun und ist für das Bewusstsein auch gefährlich. Sogenannte «geführte Vorstellungsreisen» haben ebenfalls nichts mit Meditation zu tun; sie bergen die Gefahr in sich, dass sich der Meditierende in irrealen Vorstellungswelten verfängt und sich in wirren Phantasien verliert, die mit seiner ureigenen Persönlichkeit, mit seinen Anlagen, Neigungen und Möglichkeiten nichts mehr zu tun haben und die ihn zudem davon abhängig machen.

4. Was wahre, effektive Meditation ist

a) Praxis

Meditation ist vor allem Praxis, also die meditative Übung. Man kann viel darüber reden und noch mehr darüber schreiben. Das alles ist jedoch nutzlos, wenn auf die Erklärungen und Hinweise keine praktischen Übungen erfolgen.

b) Neutralität

Neutralität ist das gedanklich-gefühlsmässige Nicht-Beteiligtsein an einer Sache, einem Vorgang oder an jedem sonst denkbaren Ereignis, das aus der Aussenwelt oder aus dem eigenen Inneren in den eigenen Wahrnehmungsbereich gerät. Um neutral zu sein, muss einem Ereignis, einem Gedanken oder Gefühl, einer Tat oder Handlung unbeteiligt, objektiv und unvoreingenommen gegenübergetreten werden. Das Objekt der Wahrnehmung muss dabei ohne persönliche Wertung oder Beurteilung usw. wahrgenommen und wirklichkeitsgetreu in seinem Ist-Zustand identifiziert werden.

Jede wahrheitliche Form der Meditation basiert auf einer alles umfassenden Neutralität. Dies sowohl gegenüber den eigenen Gedanken und Gefühlen als auch gegenüber äusserlichen Faktoren, wie z.B. Raum und Zeit usw. Beides birgt für den Menschen gewisse Schwierigkeiten in sich. Denn er wird i.d.R. von Kindesbeinen an dazu erzogen, zu allem und jedem persönliche Meinungen zu erschaffen, die er über Jahre und Jahrzehnte hinweg zu wahren Festungen ausbaut. Meditation jedoch ist neutral. Tauchen Gedanken an die Oberfläche, dann sind diese als das zu sehen, was sie sind: Nur Gedanken. Übt sich der Meditierende darin, seine Gedanken stets neutral – also ohne darauf einzugehen – an sich vorüberziehen zu lassen, dann werden auch seine anfänglich starken Gefühle von Mal zu Mal ruhiger und gewinnen an Neutralität. Der Meditierende lernt, dass die Dinge kommen und gehen, entstehen und vergehen und dass er seine Meinungen und Ansichten nicht zwingend mit ihnen verbinden muss.

c) Gegenwärtigkeit

Meditation findet stets im «Hier und Jetzt» statt. Nur das Hier und Jetzt atmet wahres Leben. Deswegen gründen meditative Bemühungen immer auf ein scharf gegenwartsbezogenes Achtsamsein, denn nur dort, im gegenwärtigen Moment (der nach neuesten Erkenntnissen genau 2,7 Sekunden dauert), lässt sich Wahres unverfälscht entdecken. Die Aufmerksamkeit schweift also nicht in die Vergangenheit oder die mögliche Zukunft ab, sondern bleibt während der

Meditation ausschliesslich im Hier und Jetzt der Gegenwart und verweilt beim Objekt der Betrachtung.

d) Konzentration und Achtsamkeit

Meditation ist mit Sicherheit Konzentration und Achtsamkeit, jedoch kann man sie nicht allein darauf beschränken. Konzentration und Achtsamkeit sind zwei Grundlagen der Meditation, die an erster Stelle der täglichen Praxis stehen. Konzentration ist die gebündelte Ausrichtung der Achtsamkeit auf ein Objekt. Man kann dies am besten mit einer Taschenlampe vergleichen, deren Lichtkegel durch Drehen des Lampenkopfes vergrössert und verkleinert werden kann. Je grösser der Lichtkreis durch Einstellung der Lampe wird, desto schwächer wird er ausgeleuchtet. Achtsamkeit kommt in diesem Beispiel nun der Grössenwahl des Lichtkegels gleich, den man zur Beleuchtung des ausgesuchten Objekts benötigt. Hat man das Objekt mit der Taschenlampe fixiert, dreht man den Lampenkopf so, dass die Lichtstrahlen ein Maximum an Bündelung auf das fixierte Objekt erfahren und die gesamte zur Verfügung stehende Leuchtkraft der Lampe auf diesen einen Punkt zur Konzentration gelangt. Dennoch muss der Lichtkegel gross genug sein, um das Objekt vollständig beleuchten zu können. Achtsamkeit und Konzentration müssen also fein aufeinander eingestellt sein.

5. Was ist Voraussetzung für das Meditieren?

In jedem Fall ist für die Meditation die Konzentration die allerwichtigste Voraussetzung. Daher muss unbedingt zuerst die Konzentration erlernt werden. Die Konzentration ist eine Abwehr gegen alles, was die Meditation verhindert, so zum Beispiel das Abschweifen der Gedanken oder das Eindringen von Fremdgedanken, der aufkommende Schlaf, die nervliche und psychische Belastung sowie die Rastlosigkeit und Ungeduld. Durch Konzentration können diese die Meditation beeinträchtigenden Faktoren ausgeschaltet werden, wonach sich der Mensch der eigentlichen Meditation zuwenden kann. Konzentration ist also die notwendige Bedingung zum Erlernen und Durchführen der Meditation.

6. Was ist Konzentration?

Konzentration bedeutet eine maximale Verdichtung der Aufmerksamkeit auf einen einzigen Punkt. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass Denken allein noch lange keine Konzentration ist. Des Weiteren ist der Einsatz des Willens bei

jeglicher Konzentration absolut zu unterlassen, weil nämlich durch den Einsatz des Willens jeglicher Erfolg bei einer Konzentrationsübung völlig verhindert wird. Willensstärke und Konzentration haben miteinander nicht das Geringste zu tun. Beispiel: Vermögen Sie nicht einzuschlafen und machen Sie dann willentliche Anstrengungen, um dies doch tun zu können, so wird Ihnen das niemals gelingen. Durch die Aufbietung Ihres Willens versetzen Sie sich in sehr rege Gedankentätigkeit und wirken so dem Einschlafen genau entgegen. Je mehr Willen Sie nämlich aufbringen, desto weniger entspannen Sie sich. Vielmehr versetzen Sie sich in Erregung und Hochspannung. Wie beim Einschlafen bedarf eine richtige Konzentration einer Vorbedingung: Nämlich bewusstseinsmässige und physische Passivität respektive Entspannung. So hat der Wille mit dem Gebrauch der inneren, also Ihrer psychischen und bewusstseinsmässigen Kräfte überhaupt nichts gemein.

II. Beispiele aus der Meditationspraxis

1. Eine einfache Konzentrationsübung

Eine einfache von vielen Konzentrationsübungen ist die Übung mit einer Kerze: Setzen Sie sich bequem an einen Tisch und stellen Sie in ca. 1 Meter Entfernung eine brennende Kerze vor sich hin. Ganz locker sitzend blicken Sie während 5 bis 12 Minuten auf den unteren Flammenrand der Kerze, wobei Sie immer nur das Wort <Sonne> denken sollen. Bei der 12. Minute angelangt, schalten Sie während den sechs folgenden Tagen bei der Übung jedes Denken aus. Sie konzentrieren sich also nur noch auf den unteren Flammenrand während 12 Minuten, ohne einen Gedanken aufkommen zu lassen. Die Übung können Sie dann nach und nach erweitern und ausdehnen.

2. Die Atem-Übung

Zum Erlernen der Meditation und der Meditativ-Konzentration gibt es verschiedene Wege. Der einfachste und am leichtesten erlernbare Weg jedoch führt über die Atmung, wobei Sie lernen, Ihren eigenen Atem zu beobachten und klar zu erkennen. Es geht bei der Atem-Meditativ-Übung darum, dass Sie sich auf die eigene Nase konzentrieren. Genaugenommen sollen Sie den Atem beobachten, der durch die Nase durchläuft. Sie reinbeobachten, wie der Atem arbeitet: Beim Einatmen, wie der Atem an den Nasenflügeln anschlägt und durchläuft und wie er wieder ausgeatmet wird. Dabei handelt es sich einzig und

allein um eine reine Beobachtung der Atemfunktion am Nasenflügel ohne jeglichen Gedanken. Eine reine Konzentrationsübung also, bei der Sie nur beobachten, ohne irgendwie in die Funktion des Atems einzugreifen. Wenn dabei nun aber Fremdgedanken in Erscheinung treten, dann müssen Sie diese ganz einfach beiseiteschieben. Fremdgedanken aus dem Bewusstsein oder Unterbewusstsein sind also ganz einfach nur zu registrieren, wonach Sie die Aufmerksamkeit sofort wieder auf das Meditationsobjekt, also den Fluss des eigenen Atems, richten. Wenn Sie als Übende resp. Übender durch Fremdgedanken aufgescheucht werden, konzentrieren Sie sich ganz einfach wieder frisch und neu auf Ihre Atemübung respektive auf die Atembewegungen am Nasenflügel. Bei der Atemübung belassen Sie die Konzentration auf dem Vorgang des Ein- und Ausatmens bzw. des Anschlagens der Atemluft am Nasenflügel und dem Ausströmen der Luft aus den Nasenflügeln. Diesen Vorgang beobachten Sie achtsam und konzentrativ, sonst nichts. Die Atemübung respektive Atemmeditation ist eine sehr gute, das Bewusstsein sowie die Psyche (Gedanken und Gefühle) beruhigende, wertvolle Meditationsübung. Sie können Sie bis zu einer Dauer von 20 Minuten oder mehr ausdehnen. Auch eine sehr kurze Dauer von 3 Minuten oder weniger ist sehr wohltuend, wenn Sie die Meditation konzentrativ und reinbeobachtend sowie ohne Gedanken durchführen. Das gleiche gilt für andere Kurzmeditationen, wie sie in den Büchern «Einführung in die Meditation» und «Meditation aus klarer Sicht», von Eduard Albert Meier, anschaulich beschrieben sind.

3. Fremdgedanken und Ablenkungen bei der Meditation

Jeder Mensch meditiert jeden Tag, meist jedoch nur in unbewusster Weise, wenn er sich zum Beispiel in die Lektüre eines Buches vertieft, etwas eingehend betrachtet oder einer schönen Melodie versunken zuhört, wenn er resp. sie vielleicht einen Text schreibt, ein Bild malt usw. Meditation ist in erster Linie reine Konzentration auf ein bestimmtes Objekt der Aufmerksamkeit. Bei der Meditation geht es darum, dass Sie ein Ding, einen Menschen, ein Bild, einen Baum, eine Blume, den eigenen Atem – oder was es auch immer sei – so neutral, scharf, objektiv und genau wie möglich wahrnehmen. Das Meditationsobjekt soll in seinem IST ergründet und seine wahre, wirkliche Natur erkannt werden. Neben der Gewinnung von Ruhe, Ausgeglichenheit, Frieden, innerer Freiheit, Harmonie und Liebe im eigenen Inneren ist also der zweite Hauptaspekt der Meditation die Gewinnung eines klaren, unumstösslichen Wissens über die reine, wahre Natur einer Sache, eines

Dinges, eines Menschen usw. Die Grundvoraussetzung hierfür ist die absolut neutrale, unvoreingenommene, vorurteilslose und vor allem gedankenfreie Wahrnehmung des Meditationsobjektes. Die Aufmerksamkeit darf ohne eigene Gedanken nur auf dem ausgewählten Meditationsobjekt resp. Konzentrationsobjekt ruhen und auf nichts anderem. Als Fremdgedanken gelten in diesem Zusammenhang alle Gedanken, die nicht auf das Objekt der Meditation gerichtet sind, weil sie die reine Konzentration auf das Objekt stören. Tauchen Fremdgedanken bei der Meditationsübung auf, dann sollen Sie diese einfach nur registrieren, wonach Sie die Aufmerksamkeit zwanglos sofort wieder auf das Meditationsobjekt zurück richten. Allen körperlichen und psychischen Störungen respektive Ablenkungen aus dem eigenen Inneren können Sie dabei mit etwas Bemühung leicht begegnen. Ihr Allheilmittel in diesen Situationen des Abschweifens der Konzentration ist stets die registrierende Konzentration. Durch das reine Registrieren versuchen Sie nicht, einen Zustand aktiv zu verändern, sondern helfen sich dabei, sich wieder Ihrer ursprünglichen Zielsetzung zu besinnen. Sie führen sich als Meditierender selbst einfach sanft und unspektakulär zu Ihrem Meditationsobjekt zurück. Durch regelmässiges Üben stellt sich – mitunter schon nach wenigen Übungen – in Ihnen der sogenannte Klarblick ein, bei dem Sie das Objekt der Meditation völlig neutral, klar und ohne eigene Gedanken oder Wertungen, ohne urteilende Anhaftungen, Gefühle oder Emotionen nur reinbetrachten und reinwahrnehmen.

III. Nutzen und Wirkungen der Meditationspraxis

1. Nutzen der Meditation

a) Schulung des Bewusstseins

Meditation ist ein wirksames Hilfsmittel zur Erkennung und bewussten Formung aller Mentalfaktoren (d.h. Bewusstsein, Gedanken, Gefühle, Psyche) und Individualfaktoren (d.h. Persönlichkeit, Charakter, Ego, Gedächtnis, etc.) des menschlichen Bewusstseins. Schulungserfolge zeigen sich z.B. an einer Stabilisierung der Psyche, an einer zunehmenden Sicherheit der Beherrschung emotionaler Regungen und an der Steigerung des ganzheitlich-körperlichen Wohlbefindens. In weiterer Folge kann die Meditation zur bewussten Beherrschung aller physischen, psychischen und bewusstseinsmässigen Faktoren führen, da Sie das einzige Mittel mit einem derartigen Potential darstellt.

b) Aufbau einer Meditationsdisziplin

Der Begriff Disziplin wird oft völlig falsch verstanden, nämlich im Sinne eines autoritären Zwanges sowie von Zucht und Ordnung. Der eigentliche Wert beinhaltet jedoch eine Einordnung in Freiwilligkeit. Durch die freiwillige Form der Disziplin gegenüber sich selbst in Bezug auf die regelmässige Meditationsausübung werden die meditativen Übungen zu einer positiven Macht der Gewohnheit.

c) Bereicherung des Lebens

Manch einer mag sich fragen, was Meditation mit dem wirklichen Leben zu tun hat und ob dies nicht nur eine Mode religiös oder esoterisch angehauchter Aussenseiter sei. Wirklich und intensiv leben könne man auch ohne Meditation, sagen andere. Die Wahrheit ist, dass die Meditation und das Leben sich gegenseitig bereichern und dass Meditation ebenso Leben ist, wie Leben auch Meditation. Die meditative Übung ist eine ideale Methode, durch die sich der Mensch in den vielfältigen Situationen des täglichen Daseins gefahrlos selbst kennenlernen und Werte, Erkenntnisse und Kräfte trainieren kann; denn die Umgebung ist sein eigenes Ich resp. sein Bewusstsein bzw. seine Persönlichkeit selbst.

d) Wertschätzung der Stille

Lernt der Meditierende sein inneres, andauerndes Geplapper der Gedanken sanft zu bändigen, dann erstrahlt die Stille in ihm. Es breitet sich der Mantel der Ruhe über sein Bewusstsein aus und wohlige Leere erfüllt ihn. Alles Laute und Lärmige schwindet. Meditation wird zur wahren Quelle der Erholung und Entspannung, weil der Mensch lernt, der Stille zu lauschen. In dieser Stille wird es dem Meditierenden möglich, eine andere Seite seines Selbst kennenzulernen, nämlich sein wahres und innerstes Selbst. Dieser Zustand ist nur durch konzentrierte Übung möglich und wird jedem, der durch beständiges Training den Weg der Meditation beschreitet, bald zum wahren Ruhepol, der auch dann zur Verfügung steht, wenn es den Menschen im Sog der hektischen Welt und deren Geschäftigkeit nach unten zu ziehen droht.

2. Allgemeine Wirkungen der Meditation

Die Meditation weist eine grosse Palette sehr nützlicher Wirkungen auf. Sie hilft nicht nur, mit dem Alltag sowie mit Stress, Problemen, Kummer und Sorgen usw. besser fertig zu werden. Meditation beruhigt und schafft inneren Frieden, Ausgeglichenheit, Freude, innere Freiheit und Harmonie. Beherrscht der Mensch die Meditation wirklich, kann er durch sie frei von Gewohnheiten, von Lasten und Süchten werden. Sogar der Puls und der Blutdruck und gar die Körpertemperatur können zu einem gewissen Mass kontrolliert und beeinflusst werden. Selbst gewisse Mengen von Giftstoffen und Alkohol sowie Nikotin und Drogen können durch eine geeignete Meditation eingeschränkt oder sogar neutralisiert werden – aber das reicht schon in die hohe Schule der Meditation, die selten jemand erreicht. Ein weiterer Nutzen der Meditation liegt darin, dass das Leben mehr wertgeschätzt wird, dass Veränderungen gelassener hingenommen werden und Verluste besser verkraftet werden können. Die Meditation hilft dabei, das Leben bewusster zu leben, einfühlsamer, lebensbejahender, mitfühlender und liebevoller zu sein. Die Meditation ermöglicht es, wahre Liebe zu erschaffen, dem Tod verstehend und ohne Angst und Hass, sondern in Ehrfurcht gegenüberzutreten sowie die Trauer würdevoll und im Verstehen der Wirklichkeit zu bewältigen.

Ein wissenschaftlicher Bericht vom November 2014 bestätigt, dass richtig ausgeführte Meditation das Erbgut des Menschen verändert. Wer sein Bewusstsein und sein Herz durch Meditation stärkt, tut gleichzeitig auch etwas für seine körperliche Gesundheit. Das Bewusstsein kann also die Gene verändern. Das ist das erstaunliche Ergebnis einer Studie von Forschern um Richard Davidson von der University of Wisconsin-Madison. Richard Davidson ist Mit-Autor des Buches «Die heilende Kraft der Meditation», erschienen im Arbor Verlag. Demnach führt jahrelanges Meditieren zu deutlichen molekularen Veränderungen im Erbgut. Meditieren beugt auch Entzündungen vor. Sie hilft nicht nur, die Konzentration und Ausgeglichenheit zu festigen und sich zu entspannen, sondern kann erwiesenermassen auch Krankheiten vorbeugen.

3. Was bewirkt die Meditation im Gehirn?

Die meditative Gehirntätigkeit wirkt nicht nur sehr wohltuend, sondern tatsächlich ist sie im Grunde genommen sogar die normale Funktion im eigentlichen Urzustand des Gehirns. Natürlicherweise würden die beiden Gehirnhälften harmonisch miteinander zusammenarbeiten und sich ergänzen, wodurch der Mensch ein ausgeglichenes Wesen wäre. Der Urzustand des Gehirns kann vom Menschen durch wertvolle und häufige Meditationsübungen wiederhergestellt werden, wodurch sich alles Ausgeartete wieder normalisieren kann. Bemühen sich daher die Menschen im Gesamten um die Übungen und das Betreiben der Meditation, dann bedeutet das, dass sich beide Gehirnhälften des Menschen wieder urzuständlich bilden, sich synchronisieren und koordinieren, wodurch in der Menschheit eine ganzheitliche Ausgeglichenheit und Harmonie erzeugt wird. Daraus bildet sich wahre Nächstenliebe und wahre Liebe für alle Mitmenschen sowie für die gesamte Fauna und Flora. Daraus gehen aber auch innerer Frieden und innere Freiheit hervor, die sich nach aussen ausweiten und verbreiten.

IV. Bewusste Formung von Psyche und Bewusstseins im Alltag

1. Meditative Grundlage zur positiven Bewusstseinshaltung

Die «meditative Grundlage zur positiven Bewusstseinshaltung» bedeutet, dass das Bewusstsein durch meditative Gedanken und Gefühle wissentlich gesteuert und bewusst geformt wird. Die meditative Form besteht dabei darin, dass bewusst immer wieder bestimmte Gedanken gepflegt werden, durch die dementsprechende Gefühle ausgelöst werden, die sich wohltuend und positiv auswirken auf die Psyche und diese formen. Dadurch wird das Bewusstsein respektive die Persönlichkeit in der gleichen positiven Weise stimuliert. Es entsteht im Menschen also eine bewusst positive Bewusstseinshaltung. In der Praxis bedeutet das für Sie, dass Sie die meditativen Gedanken und Gefühle immer wieder dadurch pflegen, indem Sie mehrmals täglich – drei- bis viermal – einen bestimmten Satz während etwa fünf Minuten denken oder murmeln und bewusst Achtsamkeit auf das Gesprochene üben. Denselben Satz können Sie je nach Bedarf für einen einzigen oder für mehrere Tage verwenden resp. derart lange und oft wiederholen, bis der Satzinhalt zur bewussten Selbstverständlichkeit für Sie wird.

2. Bewusstseinsformende Sätze für die tägliche Praxis

Als praktisches Beispiel möchte ich Ihnen einige bewusstseinsformende Sätze aus dem Buch «Meditation aus klarer Sicht» vorstellen, die Sie sich im täglichen Leben immer wieder sagen können:

**«Wahrheitlich weiss ich, dass meine Gedanken meine Macht sind
und dass ich damit alles meiner selbst bestimme.»**

«Wahrheitlich bin ich froh und glücklich und voller Liebe.»

**«Stets bleibe ich entspannt und gewinne dadurch Macht
über mich selbst.»**

Der letzte Satz enthält zwei Teile, die getrennt sind und trotzdem zusammengehören, nämlich:

1. «Stets bleibe ich entspannt»

Die Wirkungsweise dieses Satzes und die dabei beteiligten Komponenten des Bewusstseins und der Psyche sind in einem empfehlenswerten Artikel von Mariann Uehlinger ausführlich erklärt; dieser ist in den Quellenangaben zum Vortrag genannt. Kurz gesagt ist es so, dass wir nur eine heilsame Kontrolle über uns erzeugen und aufrechterhalten können, wenn wir locker und entspannt bleiben, wodurch wir Fahrigkeit, Nervosität und hektische Eile vermindern bzw. ausschalten können. Dadurch wiederum können wir unsere Kräfte bewusst nutzen und diese auch in schwierigen Situationen umsichtig und kontrolliert anwenden, wodurch wir in uns selbst freier werden und Schaden von uns abwenden können.

2. «und gewinne dadurch Macht über mich selbst».

Dies sind nur drei von vielen möglichen bewusstseinsformenden Sätzen. Sie können diese natürlich jederzeit nach eigenem Belieben und auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zuschneiden, sowie eigene Sätze kreieren und diese für Ihr persönliches Wohl nutzbar machen.

3. Die Mentalblockmeditation

Nun möchte ich Ihnen noch eine besondere Meditation ans Herz legen, die leicht zu erlernen und stets anwendbar ist, nämlich die sogenannte Mentalblockmeditation. Der Mentalblock ist nichts anderes als das materielle Bewusstsein mit den Gedanken, den Gefühlen und der Psyche. Der Mentalblock ist der wichtigste Faktor in bezug auf die Lebensführung und Lebensgestaltung des Menschen. Mit der Mentalblockmeditation kann jeder Mensch mit seinem eigenen Mentalblock Zwiesprache halten und damit sich selbst wohltuend formen und seine Gesamtpersönlichkeit zu seinem persönlichen Wohl und Nutzen beeinflussen.

Dies ist möglich, indem immer und immer wieder in meditativer Form folgende sieben Wirklichkeitssätze gedacht werden:

**«Ich lebe in Liebe.
Ich lebe in Frieden.
Ich lebe in Freiheit.
Ich lebe in Harmonie.
Ich lebe unbeschwert.
Ich lebe in Gesundheit.
Ich lebe in Freude.»**

Es sind sieben Wirklichkeitsworte resp. Wirklichkeitssätze in Form des «Es ist so», die – aneinandergereiht – nacheinander in dauernder Folge wiederholt werden. Diese Meditation kann nach Belieben ausgeübt werden, wie auch die Meditationsdauer nach eigenem Ermessen festgelegt werden kann. In dieser Meditationsform wirkt die ganze Palette der Bewusstseinskräfte, der Gedanken und Gefühle sowie der Psyche und allen daraus hervorgehenden Beziehungen. Dadurch wird eine Stabilität des gesamten Mentalblocks aufgebaut, die es ermöglicht, sowohl durch Freuden als auch durch Leiden zu gehen, ohne dass dabei das innere Gleichgewicht gestört wird.

Die Form «Es ist so» bedeutet nichts anderes, als dass die Gedanken beim Sprechen bzw. stillen Denken dieser Meditationssätze so sind, dass z.B. der Satz «Ich lebe in Frieden» als Tatsache und gegebene Wirklichkeit gedacht wird. Das Unterbewusstsein kennt nämlich kein «könnte, würde, möchte, sollte» usw., sondern nur die klare, eindeutige Bildsprache des «Es ist so». Will etwas erreicht werden, dann müssen die Gedanken und Gefühle so geformt werden, dass das, was gewollt wird, als bereits existent und real in den Gedanken und

Gefühlen und im Bewusstsein geformt ist und als gegeben im Sinne von «Es ist so» wahrgenommen wird. Das Unterbewusstsein arbeitet dann selbständig damit weiter, wie ein Computer, der klare und eindeutige Daten respektive Eingaben entgegennimmt und sie nach einem logischen Programm weiterverarbeitet. Sie, liebe Zuhörerinnen und Zuhörer, sind somit selbst die Programmierer Ihres Bewusstseins und machen sich die Macht Ihrer Gedanken durch die Mitarbeit Ihres Unterbewusstseins positiv zunutze.

Übrigens: Auch das Autogene Training und richtig durchgeführte Autosuggestionen sind Formen der Meditation, sofern sie neutral und in der Form durchgeführt werden, dass immer genau das gedacht und im Mittelpunkt der Konzentration festgehalten wird, was gewollt wird, und nicht das, was nicht gewollt wird. Durch die Mentalblockmeditation, durch jede andere Meditation zur positiven Formung des Bewusstseins wie auch durch Autogenes Training und Autosuggestion können viele Kräfte und Fähigkeiten gestärkt oder neu entwickelt werden.

4. Der Mensch ist der Schöpfer seines inneren Selbst

Liebe Leserinnen und Leser, jeder von uns hat die Gestaltung seines Lebens durch die Macht der Gedanken selbst in der Hand, denn jeder von uns ist seines Schicksals Schmied. Entscheidend dabei ist der innere Fokus der Gedanken, aus denen dementsprechende Gefühle hervorgehen. Dieser innere Fokus ist vergleichbar mit dem Lichtstrahl der zuvor erwähnten Taschenlampe, mit dem wir unsere Gedanken und Gefühle auf einen bestimmten Punkt unserer Wahl lenken und unsere Kräfte bündeln. Wir entscheiden in jeder Sekunde unseres Lebens, worauf wir den inneren Fokus der Gedanken richten. Der Fokus ist die Konzentration der gedanklich-gefühlsmässigen Aufmerksamkeit auf ein Objekt der Wahrnehmung, auf einen Gedanken, ein Gefühl, eine Emotion, auf eine Ahnung, einen Impuls, eine Inspiration usw. In Wahrheit bestimmt die Ausrichtung unserer Gedanken und damit die Macht und Kraft unseres Bewusstseins den Lauf unseres ganzen Lebens. Das Wunderbare dabei ist, dass wir die Ausrichtung unserer Gedanken und Gefühle und somit die Macht unseres Bewusstseins und Unterbewusstseins durch unseren freien Willen selbst bestimmen können, um uns zu ändern und Schritt für Schritt zu verbessern.

Schon jetzt formen wir – ob bewusst oder unbewusst – in jeder Sekunde kraft unserer mentalen Macht unser inneres Wesen, unser Ego, unseren Charakter, den Willen, die Ziele und jede einzelne Tat und Handlung unseres aktuellen Lebens. Worauf wir – bewusst oder unbewusst – konzentrativ unsere Aufmerksamkeit lenken und im Bewusstsein festhalten, das wird mit absoluter Sicherheit Wirklichkeit werden, sofern es im Bereich des Logischen und der realistischen Möglichkeiten liegt, die durch die Naturgesetze vorgegeben sind.

Die Meditation ist ein Geschenk des Menschen an sich selbst. Durch die Meditation können wir den Lauf unseres Lebens, unsere Kräfte und Fähigkeiten, das Wissen und die Weisheit sowie die Liebe, den inneren Frieden, die innere Freiheit und Harmonie selbst bestimmen und uns bewusst entfalten.

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Quellenverzeichnis

- A) Quellen: 1. «Einführung zur Einführung in die Meditation» von Stephan Rickauer, erschienen im Wassermannzeit-Verlag der FIGU.
- B) Buch «Einführung in die Meditation» von «Billy» Eduard Albert Meier/BEAM, erschienen im Wassermannzeit-Verlag der FIGU.
- C) Buch «Meditation aus klarer Sicht», von «Billy» Eduard Albert Meier/BEAM, erschienen im Wassermannzeit-Verlag der FIGU.
- D) Artikel «Gedanken über den Satz «Stets bleibe ich entspannt und gewinne dadurch Macht über mich selbst.»» von Mariann Uehlinger, erschienen im Wassermannzeit-Verlag der FIGU
Quelle: <http://www.figu.org/ch/verein/periodika/bulletin/2009/nr-69/stets-bleibe-ich-entspannt>

Notizen

